

みんなの広場

2023年10月
サンフェスティバルの
子どもたち



土田 沙良ちゃん



土田 美優ちゃん

今月のひと

インタビュー

たか保健師事務所代表 保健師

高佳代子さん(45)

生涯生き生き！健康パートナーを目指して

体が資本。
心と体を健やかに

妊婦や子育て中の母親、高齢者など、人によって体の気掛かりはさまざま。フリーランスの保健師として活動する高佳代子さんは、個人や団体向けの健康相談やセルフケアをテーマにした健康講座を行っていています。自身のキッズフレーズは『ゆりかごから墓場までの保健室』。

「体が資本。生涯生き生き暮らしていくためにも、心と体が健やかでなければ」。一人一人に寄り添った活動を続けています。

看護師から保健師へ転身

看護学生時代、実習先で病と向き合う患者と関わるにつれ「病気になる前に対処できれば」と、予防の重要性を実感します。看護師として経験を積んだ後、安平町の保健師として地域住民の健康維持や保健指導に

当たりました。

王子総合病院の健診センター勤務を経て、「もつと気軽に相談できる身近な存在になりたい」と、昨年大きな決断の下、フリーに転身します。

人生のハンドルを握るのは自分

健康運動指導士の資格も取得。講座では、日常生活のちよつとした隙間時間に行える運動のこつをアドバイスします。健康相談では丁寧な対話を心掛け、悩みや不安を解消するお手伝いをしています。

「人生のハンドルは自分が握っています。健康を気遣い、高齢になっても旅をしたり、シャカシャカ歩いたりしたいですね」と、頼もしい健康パートナーは笑顔で語ってくれました。



▲市内交流サロンで開催された健康講座

とまこまい
検定



▼応募はこちら



○に当てはまる言葉は？

苫小牧の新名所!!「PORT OF ○○○○○○○○○」

応募方法 10月31日(火)までに答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、広報とまこまいへのご意見・感想を記載し、はがき(消印有効)または左記二次元コードで宛先 ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 応募は1人各月1回まで。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

「広報とまこまい」
限定

抽選で5人に
とまちょっ
オリジナルミラー
をプレゼント!



前月号の答えは ▶ 8800

市役所・出張所などの連絡先

- 市役所 〒053-8722 苫小牧市旭町4丁目5番6号
☎0144(32)6111(代表)
- 勇払出張所 〒059-1372 苫小牧市字勇払33番地
☎0144(56)0003
- のぞみ出張所 〒059-1272 苫小牧市のぞみ町1丁目2番5号
☎0144(67)0464
- 沼ノ端出張所 〒059-1304 苫小牧市北栄町3丁目3番3号
☎0144(55)0979

市政に関するご意見、ご提案などは

- 協働・男女平等参画室 ☎0144(32)6152 FAX 0144(34)7110
メールアドレス kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

HPの情報はここから

- 苫小牧市役所ホームページ
<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/>

市役所HP
アクセスは
こちらから

